

1. Mousubidach



2. Heisoku dachi



3. Zenkutsu dachi



W każdej z wymienionych pozycji wykonaj 10 razy

- cios prosty
- Blok age-uke
- blok soto- uke
- blok gedanbarai
- oraz kopniecie mae- geri

Po wykonaniu technik w miejscu należy wykonać techniki w przejściu x 5

1. W PRZÓD OZIUKI JODAN
2. W TYŁ AGE UKE
3. W PRZÓD OIZUKI
4. W TYŁ SOTO UKE
5. W PRZÓD MAEGERI
6. W TYŁ GEDANBARAI

Powodzenia 😊